

戸塚区ヘルスマイトのおすすめ

とつか野菜 を食卓に!!



戸塚区食生活等改善推進員会

小松菜と油揚げのチャーハン

1人分 エネルギー 451 kcal
塩分 1.8g



材料（4人分）

小松菜	1束(300g)
にんじん	1/4本(40g)
白いりごま	大さじ2
ごま油	小さじ2
油揚げ	2枚
しらす干し	40g
ご飯	720g
卵	3個
ごま油	小さじ2
しょうゆ	大さじ2
塩・こしょう	少々

作り方

- ① 小松菜とにんじんはみじん切りにし、ごま油で炒める。
- ② 油揚げは油抜きして細切りにし、しらす干しとから煎りする。
- ③ ボウルにご飯と溶きほぐした卵を入れ、混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③を入れて強火でパラパラになるまで炒める。
- ⑤ ④に①と②を炒め合わせ、塩、こしょうで味をととのえ、しょうゆで香りづけをし、ごまを散らす。

にんじんたっぷりチャフチェ

1人分 エネルギー 350 kcal
塩分 1.4g



材料（4人分）

にんじん	小2本(230g)	
牛もも肉(薄切り)	200g	
春雨	40g	
にんにく	1片	
しょうが	1片	
ごま油	大さじ1	
A	白すりごま	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2
	ごま油	大さじ1
	砂糖	小さじ2
	一味唐辛子	適量
塩・こしょう	少々	

作り方

- ① 春雨は熱湯に5分程つけて戻し、ザルにあげ、食べやすい長さに切る。
- ② 牛肉、にんじんは長さ4cmの細切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、タレを作る。
- ④ フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうがを入れて、香りが立ってきたらにんじんを加えてサッと炒め、ふたをして弱火で1分蒸し焼きする。
- ⑤ ④に牛肉を加え中火にし、色が変わったら春雨を加えてサッと炒め、熱いうちに③に入れ、全体を混ぜ合わせる。

ロール白菜

1人分 エネルギー 122 kcal
塩分 1.2g



材料（4人分）

白菜	8枚 (500g)
しいたけ	4枚 (60g)
水菜	2株 (60g)
玉ねぎ	1 / 2個 (100g)
ホールコーン	40g
牛挽肉	50g
豚挽肉	50g
A	しょうが汁 … 小さじ 1 / 2
	酒 … 小さじ 1 / 2
	塩 … 少々
サラダ油	小さじ 1
B	だし汁 … 1カップ
	塩 … 小さじ 1 / 4
	しょうゆ … 大さじ 1
	砂糖 … 大さじ 2 / 3
	みりん … 大さじ 1 / 4

作り方

- ① 白菜はゆでて軽くしぼり水気をとる。しいたけは傘に十字の切り込みを入れる。水菜はゆでておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして炒め、粗熱をとる。ひき肉、ホールコーンと混ぜ合わせ、Aを加えて4個の俵型に丸める。
- ③ 白菜2枚を互い違いに重ねて②の具を包みながら巻いて楊枝で止める。
- ④ 鍋にBを入れて煮汁を作り、③を並べ、しいたけを加えて煮込む。
- ⑤ 器に盛りつけ、水菜を添える。

鮭とカリフラワーのクリーム煮

1人分 エネルギー 198kcal
塩分 0.7g

材料（4人分）

カリフラワー… 1株(240g)	塩…………… 小さじ1/3	牛乳…………… 1カップ
にんじん… 1/4本(40g)	こしょう… 少々	片栗粉・水… 各大さじ1
しょうが… 1/2片	サラダ油… 小さじ1	小ねぎ… 適量
生鮭…………… 4切	中華スープ… 1カップ	



作り方

- ① カリフラワーは小房に分け、にんじんはいちょう切り、小ねぎは小口切りにする。
- ② 鮭は一口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ③ フライパンに油を熱し、すりおろしたしょうがを入れ香りがたってきたら、生鮭を入れて表面に焼色をつける。
- ④ 鍋にカリフラワー、にんじん、中華スープを入れて火にかけ、煮立てきたら、②を加え、中火で野菜がやわらかくなるまで煮込む。
- ⑤ ④に牛乳を入れ、塩・こしょうで味をととのえ、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 器に盛りつけ、小ねぎを散らす。

意外な食感を楽しむアイテアメニュー

ほうれん草の茎と鶏ささ身の炒め物

1人分 エネルギー 68 kcal
塩分 0.3g

材料（4人分）

ほうれん草の茎… 200g	A {	酒…………… 小さじ2	片栗粉…………… 小さじ1
鶏ささ身… 3本(120g)		しょうゆ… 小さじ2	サラダ油… 大さじ1
		こしょう… 少々	塩・こしょう… 少々



作り方

- ① ほうれん草の茎を3cmの長さに切る。
 - ② ささ身は筋を取って細切りにし、Aで下味をつけて片栗粉をまぶす。
 - ③ フライパンに油を熱し、②を入れ中火で炒め、火が通ったら①を加えサッと炒め、塩・こしょうで味をととのえる。
- *ほうれん草の代わりに細いアスパラでも緑がきれいおいしい。
*ほうれん草の葉はお浸しや和え物に使います。

ごぼうのみそつくね

1人分 エネルギー 129 kcal
塩分 0.7g

材料（4人分）

ごぼう…………… 1/2本(100g)	しょうが汁… 少々	片栗粉…………… 小さじ1
鶏ひき肉………… 200g	みそ…………… 大さじ1	サラダ油………… 小さじ1
卵…………… 1個	酒…………… 小さじ1	



作り方

- ① ごぼうは細かいさがぎにする。
- ② サラダ油以外の材料をボウルに入れてよく練り混ぜ、12等分して小判型にする。
- ③ フライパンに油を熱し、②を入れ両面がきつね色になるまで焼く。
- ④ 付け合せの野菜を焼いて盛り付ける。

* 付け合せは季節の野菜を盛り合わせます。
* 大根おろしを添えるとおいしい。

ごぼうを味わう一品

ごぼうのクリームスープ

1人分 エネルギー 193 kcal
塩分 0.6g

材料（4人分）

ごぼう…………… 1/2本(100g)	鶏もも肉………… 80g	牛乳…………… 2カップ
にんじん………… 1/4本(40g)	塩…………… 小さじ1/3	酒…………… 大さじ2
玉ねぎ…………… 1/2個(100g)	バター…………… 大さじ1	塩…………… 小さじ1/3
ブロッコリー… 1/4株(75g)	小麦粉…………… 大さじ2	こしょう…… 少々



作り方

- ① ごぼうは斜め薄切りにし、5～10分位水にさらしてアク抜きする。にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ② 鶏肉は一口大に切り、塩をまぶして下味をつける。
- ③ 鍋にバターと玉ねぎを入れて炒め、しんなりしたら鶏肉を加える。肉の色が変わったら、ごぼうとにんじんを加えさらに炒め、小麦粉をふり入れ、からめるように中火でよく炒める。
- ④ 小麦粉が全体になじんだら、牛乳を加え強火で混ぜながら煮る。とろみがついたら、火を弱めて7～8分煮込み、酒、塩、こしょうで味をととのえ、最後にブロッコリーを入れる。

かぶとキャベツのスープ煮

1人分 エネルギー 146 kcal
塩分 0.4g

材料 (4人分)

かぶ(葉つき)… 4個(400g)	A {	ホタテ缶の汁+水… 1カップ	[牛乳…… 1/4カップ
キャベツ…… 1/4個(350g)		酒…………… 大さじ1		片栗粉… 大さじ1/2
ホタテ缶…… 小1缶		しょうが汁… 小さじ1/2		塩…………… 少々
		バター………… 大さじ1/2		



作り方

- ① かぶは葉を根元から切り落とし、皮をむいて縦4等分に切る。葉はざっとゆでみじん切りにする。
- ② キャベツは芯をつけたままくし型に切る。
- ③ 鍋にバターを溶かし、キャベツに焦げ目がつくまで焼く。Aとかぶを加えて落とし蓋をし、やわらかくなるまで煮、ホタテを加える。
- ④ 牛乳で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 塩で味をととのえ、かぶの葉を散らす。

かぶと厚揚げのそぼろ煮

1人分 エネルギー 93 kcal
塩分 0.9g

材料 (4人分)

かぶ(葉つき)… 4個(400g)	水…………… 1.5カップ	しょうゆ…… 小さじ1		
厚揚げ……… 1枚	A {	塩…………… 小さじ2/3		
鶏ひき肉…… 100g		みりん…… 大さじ2	[
酒…………… 大さじ2		砂糖……… 小さじ1		片栗粉… 大さじ2/3
		しょうが汁… 小さじ1/2		水……… 大さじ1



作り方

- ① かぶは茎を3cm程残して葉を切り落とし、皮をむいて縦半分に分ける。葉は3cm長さに切る。厚揚げは油抜きし、8等分に切る。
- ② 鍋に鶏ひき肉、酒、水を入れ混ぜ合わせてから中火にかけ、煮立ったら火を弱めてアクをとる。
- ③ かぶ、厚揚げを加え、煮立ったらAを入れ、8～10分煮る。
- ④ しょうゆ、塩を加え、5分程煮て、かぶの葉を加え柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ ④に水溶き片栗粉でとろみをつける。

ライスサラダ

1人分 エネルギー 400 kcal
塩分 2.4g

材料（4人分）

ご飯…………… 600g
スモークサーモン… 120g
きゅうり…… 2本(200g)

プロセスチーズ… 80g
ホールコーン…… 150g
塩・こしょう……少々

A { 酢…………… 大さじ 4
砂糖…………… 大さじ 1
塩…………… 小さじ 1



作り方

- ① サーモンは薄切り、きゅうりとチーズは5mm角に切る。
- ② 温かいご飯に合わせたAを加え、全体をさっくり混ぜ、冷ます。
- ③ ②に①とコーンを加える。

* サーモンの代わりにハムや蒲鉾、ツナ缶でもおいしい。

子供が大好きかぼちゃのあまみ

副菜 1.5・主菜 0.5・乳 0.5

濃厚かぼちゃサラダ

1人分 エネルギー 261kcal
塩分 0.9g

材料（4人分）

かぼちゃ…… 1/4個(360g)
玉ねぎ……… 1/2個(100g)
固ゆで卵…… 2個

クリームチーズ…… 40g
マヨネーズ…………… 大さじ 4
プレーンヨーグルト… 大さじ 1
塩・こしょう……少々



作り方

- ① かぼちゃは一口大に切って蒸す（電子レンジOK）。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、軽く塩もみして水にさらしてからしぼる。
- ③ ゆで卵は大きめの粗みじんにする。
- ④ クリームチーズは1cm角に切る。
- ⑤ ボウルにマヨネーズとヨーグルトを混ぜ合せ、全部の材料を和える。
- ⑥ 塩、こしょうで味をととのえる。

* ハム、蒸し鶏等を入れてもおいしい。

口やすめにぴったり、鉄分をとるサラダ

副菜 1

ひじきのサラダ

1人分 エネルギー 64 kcal
塩分 1.1g

材料 (4人分)

芽ひじき(乾燥)…………… 20g
にんじん…………… 1/4本(40g)
きゅうり…………… 1本(100g)

ちりめんじゃこ…20g
サラダ油…………… 大さじ1

A { 酢…………… 大さじ2
しょうゆ…………… 大さじ1
だし汁…………… 大さじ1



作り方

- ① ひじきは水でもどし、ゆでて水気をきる。
- ② にんじんは3cmの細切りに、きゅうりはせん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、ちりめんじゃこ、にんじん、ひじきの順で炒める。
- ④ ③にAを加え混ぜ合せ、火を止め、きゅうりを入れる。

高野豆腐の意外な応用で見た目も涼やか

副菜 1・主菜 1

高野豆腐の揚げ焼きサラダ

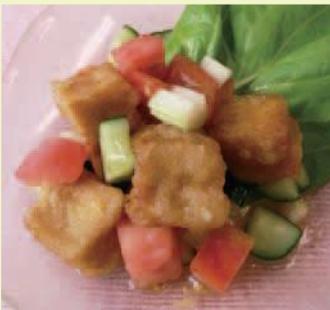
1人分 エネルギー 81 kcal
塩分 0.9g

材料 (4人分)

高野豆腐…………… 2枚(30g)
しょうゆ…………… 小さじ2
酒…………… 小さじ2
にんにくすりおろし… 少々

片栗粉…………… 大さじ2
サラダ油…………… 適量
きゅうり…………… 1本(100g)
セロリ…………… 2/3本(80g)
トマト…………… 大1個(180g)

B { 酢…………… 大さじ2
砂糖…………… 小さじ4
しょうゆ…………… 小さじ2
だし汁…………… 小さじ4
サラダ菜…………… 4枚(15g)



作り方

- ① 高野豆腐はぬるま湯に浸してもどし、固くしぼってさいの目に切る。
- ② 合わせたAに①を入れ、しみ込ませた後、数回押すようにして水気をしぼり、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を1cmくらいまで入れて、揚げ焼きにする。
- ④ きゅうり・セロリとトマトは同じ大きさの角切りにする。
- ⑤ 合わせたBに、③と④を加え、和える。

ブロッコリーの酢味噌和え

1人分 エネルギー 52kcal
塩分 1.2g

材料 (4人分)

ブロッコリー… 大1株(300g)

A { 酢…………… 大さじ1
みそ…………… 大さじ2
砂糖…………… 大さじ1
だし汁… 大さじ2

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎は皮と固い部分を取り除き、拍子切りにしてゆでる。
- ② Aに①を加え、和える。

夏を乗り切るさっぱりメニュー

ゴーヤと切り干し大根の梅ごま和え

1人分 エネルギー 64kcal
塩分 1.2g

材料 (4人分)

ゴーヤ…………… 1本(100g)

塩…………… 少々

切り干し大根… 1/2袋(24g)

A { 梅干し…………… 1粒
いりごま… 大さじ1
しょうゆ… 小さじ1/2
オリーブ油… 大さじ1

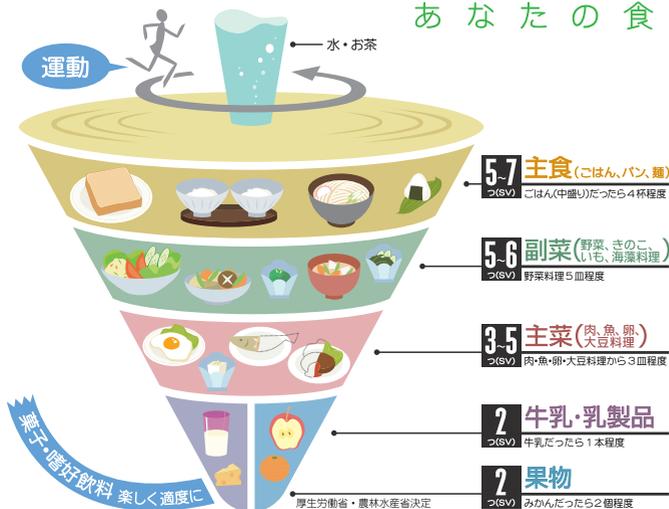
作り方

- ① ゴーヤは種とわたを取り除いて薄切りにし、塩をまぶして10分程おき、水洗いしてしぼる。
- ② 梅干しは種を除いて、細かくたたいておく。
- ③ 切り干し大根はサッと洗い、熱湯にくぐらせてザルにあげ、水気をしぼり、食べやすい長さに切る。
- ④ Aに全部の材料を和える。

食事は主食・副菜・主菜をそろえてバランスよく食べましょう

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。

※野菜は1日350g（野菜料理5皿分）が目安量です。

1日分

料理例

5~7 主食 (ごはん、パン、麺)
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度



5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
つ(SV) 野菜料理5皿程度



3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度



2 牛乳・乳製品
つ(SV) 牛乳だったら1本程度



2 果物
つ(SV) みかんだったら2個程度



※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

戸塚区食生活等改善推進員会（戸塚区ヘルスマイト）

私たちは、昭和40年結成以来（私達の健康は私達の手で）を合言葉に、子どもからお年寄りまで「栄養・運動・休養」の調和のとれた生活習慣をめざし、さらに環境も含めた健康づくりを実践し、家族・地域へ伝えていきます。また、仲間の輪を広げることにより、地域ぐるみの健康づくりをすすめています。

『伝えていこう よい食習慣』

～健康寿命をのばしましょう～

■このような活動をしています

- ☆ ローリングストック啓発事業（災害時の食料備蓄方法）
- ☆ おやこの食育教室
- ☆ 地域からの依頼事業
- ☆ ライフステージに合わせた健康づくり
- ☆ 食育活動



・・・一緒に活動しませんか・・・

戸塚区福祉保健センターが開講する食生活等改善推進員養成講座（全9回6月開講）を受講して修了すると、食生活等改善推進員として活動できます。ヘルスマイトとして地域に健康づくりの輪を広げていきませんか！
詳細は下記までお問い合わせください。

<問い合わせ>

戸塚区福祉保健センター 健康づくり係 TEL 866-8426